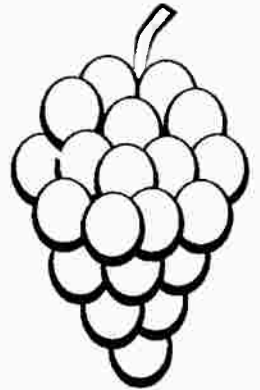


العلاج بالصيام

- فائدة الصيام مع العلاج بالعنب .
- مزايا الصيام تجعله دواءً لأمراض كثيرة !!
- أطباء وعلماء استعانوا بالصيام كوسيلة للعلاج !!
- مصحّات خاصة للعلاج بالصيام !!
- أمراض يداويها الصيام ، وأمراض لا يجوز معها الصيام ..





العلاج بالصيام



قال رسول الله ﷺ : " صوموا تصحوا " (١) .

الدعوة للصيام لا تقتصر على كونه عبادة فحسب.. بل حبّذه وآيده كثير من الأطباء والعلماء المرموقين كوسيلة للخلاص من بعض الأمراض المزمنة والمستعصية على العلاج بالأدوية والكيماويات . ولعل أبرز فوائد الصوم في هذه الناحية أنه يمثل عملية "تنظيف" للجسم ، إذ يعمل على تنقية الدم وطرده السموم والرواسب الضارة خارج الجسم. وليس غريباً إذن أن بعض الدول الأوروبية قد أنشأت مصحات خاصة للعلاج بالصيام، تحقق نتائج طبية في علاج بعض الأمراض !!

وفي هذا الجزء نستعرض معاً مدى فعالية الصيام كوسيلة تعين على الشفاء من المرض.. باعتباره وسيلة مهمة من وسائل العلاج الطبيعي بصفة عامة.. وباعتباره بصفة خاصة أحد الوسائل التي اعتمدت عليها "جوهانا براندت" في علاج مرض السرطان إلى جانب العلاج بالغلب . ولعلك ستتفق معي بعد قراءة هذا العرض أنه ليس غريباً على الصيام أن يقاوم مرضاً من أعنى الأمراض كمرض السرطان .. ويجب الإشارة إلى أن استخدام الصوم كوسيلة للعلاج يجب أن يكون في وجود النصيحة الطبية .. أي تحت إشراف الطبيب .. فهناك أمراض لا يناسبها الصوم ، علاوة على اختلاف حالة كل مريض عن الآخر ..

مزايا الصيام تجعله دواءً لأمراض كثيرة

كيف ينتفع الجسم من الصيام؟

• الصوم الطبي معناه الامتناع عن تناول كل غذاء ما عدا الماء ، أو الاعتماد على القليل من الطعام ، حتى يتم الاستهلاك الكامل للمدخرات الغذائية المكتنزة داخل الأعضاء بذلك يتدرب الجسم على استعمال مدخراته بشكل اقتصادي . كما أنه عندما لا يكون هناك عمل هضمي فإن الجسم يستخدم الوقت المخصص للهضم في عملية تنظيف وتطهير عام .

(١) أورده المتقي الهندي في كنز العمال ، حديث رقم ٢٣٦٠ وعزاه لأبي نعيم وابن السني .

هناك ثلاث فوائد مهمة للصوم بالنسبة للقلب :

- ١ - الصوم يحول دون استخدام المنبهات الدائمة للقلب .
 - ٢ - الصوم يسمح للقلب بالراحة .
 - ٣ - الصوم ينقي الدم .
- وبذلك يتاح للقلب أن يتغذى بدم نقي .
- الصوم يسمح للمعدة بالتجدد واستعادة النشاط بعد توقفها في "إجازة" عن العمل.
 - وجد أن التثام الجروح ، وزوال الالتهابات يكون أسرع وأكثر خلال فترة الصوم.
 - الصوم يساعد أعضاء الجسم بصفة عامة على استعادة نشاطها تماماً مثلما يستريح ليلة كاملة بعد تعب طول النهار .. وهو ما يسمى بالراحة الفسيولوجية .
 - كثير من المرضى المصابين بالربو تتحسن حالتهم أثناء الصوم .
 - لا يوجد شيء مماثل للصوم يساعد الجسم على التخلص من فضلاته وسمومه ليتمكن من القيام بوظائفه وواجباته على خير وجه .

الصوم في العصر الحديث :

وقد استخدم الصوم في العصر الحديث كثير من علماء الطب والتربية .. ومن الأسماء المشهورة المعروفة في ذلك "الدكتور آلان" الذي استخدمه بنجاح في علاج السكر والنقرس . و"الدكتور كارلسون" حيث كان وسيلته في تجديد الشباب ، و"الدكتور جينجز" الذي كان يصفه في الحالات المرضية التي تعرض له ، و"بانار مكفادن" زعيم الثقافة البدنية في أمريكا ، ويؤثر عنه عبارته المشهورة : "الصوم يستطيع أن يُبرئ كل علة خابت في علاجها الوسائل الأخرى" .

أشهر أطباء العالم يؤيدون التداوي بالصيام :

- يقول الدكتور العالمي الكسيس كاريل الحائز على جائزة نوبل في الطب والجراحة في كتابه الذي يعتبره الأطباء حجة في الطب "الإنسان ذلك المجهول" ما نصه : "إن كثرة وجبات الطعام ، وانتظامها ، ووفرهما تعطّل وظيفة أدت دوراً عظيماً في بقاء الأجناس البشرية ، وهي وظيفة التكيف مع قلة الطعام ، ولذلك كان الناس يلتزمون الصوم في بعض الأوقات" .

كما يقول: "إن الأديان كافة لا تفتأ تدعو الناس إلى وجوب الصوم والحرمان من الطعام، إذ يحدث أول الأمر الشعور بالجوع، ويحدث أحياناً التهيج العصبي، ثم يعقب ذلك شعور بالضعف.. بيد أنه يحدث إلى جانب ذلك ظواهر خفية أهم بكثير منه، فإن سُكّر الكبد سيتحرك، ويتحرك معه أيضاً الدهن المخزون تحت الجلد، وبروتينات العضل والغدد، وخلايا الكبد، وتضحي جميع الأعضاء بمادتها الخاصة للإبقاء على كمال الوسط الداخلي وسلامة القلب، وإن الصوم لينظف ويبدّل أنسجتنا".

ونجد أن الصوم الذي يقول به "الدكتور كاريل" يطابق تماماً الصوم في الإسلام، إذ أنه يغير من انتظام وجبات الطعام، ويقلل من كميات الغذاء.

ويقول الدكتور ماك فادون وهو أحد علماء الصحة الكبار في أمريكا في كتابه الذي ألفه عن الصيام بعد أن ظهرت له نتائج عظيمة من أثر الصيام، وتبين له مفعوله في القضاء على الأمراض المستعصية: "إن كل إنسان يحتاج إلى الصيام، وإن لم يكن مريضاً، لأن سموم الأغذية والأدوية تتجمع في الجسم، فتجعله كالمريض، وتثقله ويقل نشاطه، فإذا صام خف وزنه، وتحللت هذه السموم في جسمه، بعد أن يسترد وزنه، ويجدد جسمه في مدة لا تزيد على العشرين يوماً بعد الإفطار، ولكنه يحس بنشاط وقوة لا عهد له بهما من قبل" والجدير بالذكر أن هذا الطبيب عالج بالصوم كثيراً من المرضى بأمراض مختلفة، وذكر أسماءهم وأمراضهم وتواريخ معالجتهم، إلا أنه قرر أن انتفاع المرضى بالصوم يتفاوت حسب أمراضهم.

فأكثر الأمراض تأثراً بالصيام أمراض المعدة: "فالصوم لها مثل العصا السحرية يسارع في شفاؤها، ويرى المعالج به العجب العُجاب. وتليها أمراض الدم، ثم أمراض العروق كالروماتيزم مثلاً".

• ويقول الدكتور عبد العزيز إسماعيل: إن الصيام يستعمل طبيباً في حالات كثيرة.. ووقائياً في حالات كثيرة.. وإن كثيراً من الأوامر الدينية لم تظهر حكمتها، وستظهر مع تقدم العلوم.. فلقد ظهر أن الصيام يفيد طبيباً في حالات كثيرة، وهو العلاج الوحيد في أحيان أخرى.

فللعلاج: يستعمل في اضطرابات الأمعاء المزمنة، والمصحوبة بتخمر.

ويستعمل في زيادة الوزن الناشئة عن كثرة الغذاء ، وكذلك في حالات ضغط الدم المرتفع .

أما في البول السكري : فلما كان قبل ظهوره يكون مصحوبًا بزيادة في الوزن، فالصوم يكون بذلك علاجًا نافعًا .

ولا يزال الصيام مع بعض ملاحظات في الغذاء أهم علاج لهذا المرض .
والصوم : يعتبر علاجًا لالتهاب الكلى : الحاد والمزمن ، وأمراض القلب .
والصيام مرة كل شهر يعتبر خير وقاية من كل هذه الأمراض .

الصوم والأمراض الجلدية :

• وليس تأثير الصيام بالصحة والعافية في حالات الطب الباطني فحسب، بل إن تأثيره يمتد إلى الأمراض الجلدية أيضًا : يقول الدكتور محمد الظواهري ، أستاذ الأمراض الجلدية بجامعة القاهرة : "إن علاقة التغذية بالأمراض الجلدية متينة" فالامتناع عن الغذاء والشراب مدة ما ، يقلل من الماء في الجسم والأمراض ، وهذا بدوره يدعو إلى قلة الماء في الجلد ، وحينئذ تزداد مقاومة الجلد للأمراض الجلدية المؤذية والميكروبية. وقلة الماء من الجلد تقلل أيضًا من حدة الأمراض الجلدية الالتهابية والحادة والمنتشرة بمساحات كبيرة في الجسم .

وأفضل علاج لهذه الحالات من الوجهة الغذائية هو الامتناع عن الطعام والشراب لفترة ما .

مصحّات خاصة للعلاج بالصيام !!

ومن أجل هذا كله أنشئت في العالم مصحات عديدة يقوم العلاج فيها على الصوم باعتباره العلاج الرئيسي .

ولعل أشهر مصحة في العالم الآن هي مصحة الدكتور "هيزيج لاهمان" في "درسون بسكسونيا" يكون العلاج فيها بالصوم .

وكذلك مصحة الدكتور "برشربرد" ، والدكتور "مولر" وغيرهما .

وعادة تعالج هذه المصحات حالات عسر الهضم ، والبدانة ، وأمراض القلب ، والكبد ، والكلى ، والبول السكري ، وارتفاع ضغط الدم .

• ويقول الدكتور أنور المفتي - عليه رحمة الله - وهو يتحدث عن الإفطار على مادة سكرية :

إن الأمعاء تمتص الماء المَحَلَّى بالسكر في أقل من خمس دقائق ، فيرتوي الجسم ، وتزول أعراض نقص السكر والماء فيه .
في حين أن الصائم الذي يملأ معدته مباشرة بالطعام أو الشراب يحتاج إلى ثلاث أو أربع ساعات حتى تمتص أمعاؤه ما يكون في إفطاره من سكر .
وعلى هذا تبقى عنده أعراض ذلك النقص، ويكون - حتى بعد أن يشبع - كمن لا يزال يواصل صومه .

ومن هذا يكشف لنا الطب الحديث حكمة التوجيه النبوي الكريم في الإفطار على التمر أو الماء حين قال ﷺ : "إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة . فإن لم يجد فالماء فإنه طَهُور" . [رواه أبو داود والترمذي وابن ماجة وابن حبان] .

• ويقول العالم "آيتون سنكلير" : إن أكبر شيء يعطينا إياه الصيام هو مستوى جديد من الصحة ، وهذا التجدد في الصحة ينعم به الكبار في السن والشباب على السواء، وبالنسبة ذاتها ، وذلك أن البنية تتجدد بكاملها فتتحسن وظائفها العديدة ، وتنشط . زد على ذلك أن الصوم يمنح الجسم الفرصة المثلى للتخلص من السموم والفضلات المتراكمة بين ثناياه وفي صميم نسيجه العضوي .
كما أنه بالإضافة إلى ذلك يعمل على طرد جميع العوامل المؤدية إلى الهرم والشيخوخة والاستحالة العضوية ، وبذلك لن تكون نتيجة الصوم إلا صحة وفيرة وبأعلى مستوى .

هذا وإن أثر التجدد العضوي والحيوية يبدو واضحاً جلياً على بشرة الإنسان ، فالتجعدات الجلدية ، والارتقاء ، والبقع ، والحبوب تختفي تماماً بالصوم ، كما أن الجلد يصبح أكثر نضارة وحيوية ، ويكتسب لوناً صافياً ويصبح أكثر نعومة، والعيون تصبح أكثر صفاء وبريقاً .

وهكذا فإننا نبدو بفضل الصوم أكثر شباباً وأطول عمراً !! والحقيقة التي لا مرأى فيها أن تحسناً شاملاً يعم الجسم بكامله .

أمراض يُداويها الصيام

وأمراض لا يجوز معها الصيام



هناك أمراض خاصة ذكرها معظم الأطباء ، وحرّموا معها الصوم ، مثل : السّل الرئوي، وفقر الدم ، والحُمّى ، وما إليها .

ولكنهم اتفقوا أيضاً على أن الصوم يفيد كثيراً في بعض الأمراض ، مثل :

١- السمنة والتكرّش :

وهو داء الأكلة والكُسالى والمترفين ..

حيث يقوم الجسم خلال الصيام باستهلاك الشحوم الزائدة المخزنة بالجسم .

٢- مرض النقرس :

المعروف قديماً باسم "داء الملوك" .. حيث يحدث الصيام انخفاضاً في مستوى حمض البوليك ، بذلك يُلخّص الجسم من زيادته الضارة في هذا المرض والتي ترسب في المفاصل فتحدث آلاماً بها .

٣- ارتفاع ضغط الدم .

٤- أمراض الكبد والحوصلة المرارية :

بما فيها حصوات المرارة .. وكذلك حصوات الكلية (البعض يرى أن كثرة تناول الماء ضروري للتخلص من الحصوات .. وبناء على ذلك لا يفيد الصيام علاج الحصوات).

٥- أمراض القلب المزمنة :

التي تصحب البدانة والضغط العالي .. حيث يساعد الصيام على التخلص من الكوليستيرول الزائد في الدم .

٦- اضطراب المعدة :

المصحوب بتخمر في المواد الزلالية والنشوية .

٧-مرض السكر :

وقد كان علاج هذا المرض قبل اكتشاف الأنسولين ، الصوم والحمية .
ذلك لأن الصيام يعمل على ضبط مستوى السكر بالدم خلال النسبة الطبيعية .

٨-الأمراض النفسية :

حيث يهيا الصيام الفرصة لثبات النفس ويكون أفضل من العقاقير المهدئة .. بذلك يفيد في حالات القلق والتوتر العصبي .

٩-الأمراض الجلدية :

فإن للصوم فوائد كبرى ، لأن الصوم يمهّد لخلو الجهاز الهضمي والأمعاء من الطعام لفترة ما ، فتنشط فيها عصاراته لمواجهة الوجبة المقبلة ، فتكون فرصة عملية الهضم أكبر، إذ أن تقارب فترات الطعام ، لا يعطي هذا الجهاز المهم من الجسم الفرصة الكافية للتخلص من الفضلات السابقة، التي تتغذى عليها الميكروبات، وتصبح بؤرة عفنة، تشيع سمومها، وتسبب أمراضاً كثيرة ، منها أمراض جلدية متعددة .

ومن جهة أخرى فإن تعاطي بعض أنواع الأطعمة ، لا يساعد في سرعة التخلص من بعض أمراض زيادة الحساسية، مثل : الأكزيما، والأرتيكاريا، والحكة الجلدية..إلخ .
وكما أمر الأستاذ الدكتور محمد الظواهري ، فإن الصوم يؤدي إلى قلة الصوم في الجلد، وحينئذ تزداد مقاومة الجلد للأمراض الجلدية والميكروبية .

